

Một là món ăn truyền thống dùng đai khách mồi dịp Xuân vui. Nếu như bánh chưng - bánh dày là món không thể thiếu vào ngày Xuân thì một cũng như “cái hồn” không thể thiếu để cả Tết có truyền dân tộc. Nếu ta thường thấy chúng một cách thích hợp sẽ mang lại nguồn dinh dưỡng tốt cho cơ thể. Điều đây là những tác dụng có lợi cho sức khỏe của một số loại hình.

Một ngọt: ăn từ 10 - 15g mỗi ngày có tác dụng làm ấm người, kích thích tiêu hóa. Một ngọt có tác dụng giải độc, chống nôn mửa, bụng đầy trướng, đau bụng do ăn uống không điều độ; dùng phòng bệnh viêm đường hô hấp (viêm họng, ho một tiếng)...

Một cà rốt: dùng 30 - 50g/ngày có tác dụng bổ huyết, kích thích tiêu hóa. Dùng cho người ăn khó tiêu, giấy cầm, thiếu máu, trẻ em chậm lớn, chậm mọc răng và tiêu chảy kéo dài do thiếu dinh dưỡng. Một cà rốt còn chữa đặc biệt kiết lỵ mãn tính. Trong cà rốt còn có tinh vitamin A - có tính năng ngăn ngừa khô giác mạc, quáng gà, vết thương lâu lành và tăng cường sức đề kháng của cơ thể.



Một là món ăn truyền thống đai khách mồi dịp xuân vui.

Một đặc (quất):

giúp khát, kích thích tiêu hóa, ngon miệng, tiêu đạm, chua ngọt đậm đà, đồng thời cũng là thực giúp giảm cảm giác rát, đau, chua ho do phong hàn, các bệnh đường tiêu hóa (đầy hơi vùng bụng và đau bụng dài, nôn mửa, chán ăn), đau bụng hoặc sa tử cung sau sinh...

Một hòn: hòn nguyên trái ép đặc sệt không khô hoặc là hòn rim đường dùng từ 60 - 100g/ngày, có tác dụng chữa suy nhược cơ thể, suy dinh dưỡng. Khi ăn một hòn, đồng vị tinh bột vì vị hòn là một vị thuốc tốt chữa ho và bệnh đi tiểu đêm.

Một sen: ngày ăn từ 20 - 50g hòn sen và bột, và có tác dụng an thần đặc biệt với người suy nhược, kém ăn, một người do stress hoặc do sốt đường nhiễm các thứ kích thích như: cà phê, thuốc lá, rượu bia...

Một cà chua: nhuộm tincture vitamin A dùng cho người suy dinh dưỡng và người lao động trong môi trường nóng bức hay ô nhiễm, có tác dụng giúp người khỏe và tăng lực. Vị cà chua có lycopene là một chất ngăn ngừa ung thư hiệu quả.

Một bí: có tác dụng lợi tiết, giúp nhuận, giúp khát, tiêu đạm. Cũng vì đó làm món một bí này mà các bà nội trợ phết chuồn bột suốt một, hai tháng trời. Tuy nhiên mua loại bí đao già có phần trống trên vỏ, không sâu, rồi bóc quấn cho đến gần hết mề mật chín bở, sau đó phết mang phết nồng. Nhờ sự tan mòn và công phu như vậy mà khi nhâm nháp miếng một bí, bỗn sệt "cầm" ngay vị ngọt đậm - mát - đậm đà hương vị Tứ...



Một còn có tác dụng chữa bệnh.

Một đỗ u phong:

giá trị dinh dưỡng cao do các chất đạm, đạm, béo chứa trong hạt, cung cấp lỏng kali, canxi, niacin, magiê... có giúp cơ thể tăng cường khả năng chống rét.

Một đỗ a: có tác dụng nhuộn tràng, là vui thuộc chung táo bón trong những ngày Tết do ăn nhiều chất đạm. Xử đỗ a Bún Tre nổi tiếng món này, sợi mứt đỗ a nhão và dẻo vui a thơm ngon, béo ngậy - đặc biệt là món mứt đỗ a non.

Một khoai lang: có tác dụng bồi dưỡng và nhuộn tràng, tiêu viêm, thanh can, lõi mật, sáng mắt, vàng da, ung nhọt, viêm tuyỷn vú, phổi nồng kinh nguyệt không đỗ u (dùng trộn kinh), nam giới tinh, trẻ em cam tích, lõi.

Một phởt thỗ: có tác dụng kích thích hô hấp, chữa ho và kích thích tiêu hóa nhu u làm món khai vị. Những người lo âu và tiêu hóa kém nên dùng mứt phởt thỗ.

Một me: có tác dụng nhuộn tràng nhão, nhuận acid sinh học và acid tartrat tách potassium, chung buôn nôn, giải khát và xua tan mệt mỏi, hỗ trợ sút.

Bs. Thu Hằng/ Nguồn SKDS